



FITNESS- & ENTSPANNUNGS-PROGRAMM WÄHREND IHRER JUNGBRUNN ZEIT



Montag 01.12.2025	Dienstag 02.12.2025	Mittwoch 03.12.2025	Donnerstag 04.12.2025	Freitag 05.12.2025	Samstag 06.12.2025	Sonntag 07.12.2025
08:00 Uhr Yoga Max. Teilnehmerzahl 10	08:30 Uhr 5 Tibeter Max. Teilnehmerzahl 10	09:00 Uhr Klangmeditation im Aqasensario Max. Teilnehmerzahl 10	08:30 Uhr Saham Max. Teilnehmerzahl 10	08:30 Uhr Zirkeltraining Max. Teilnehmerzahl 6	08:30 Uhr Saham Max. Teilnehmerzahl 10	08:30 Uhr 5 Tibeter Max. Teilnehmerzahl 10
11:00 Uhr Aqua Fitness Max. Teilnehmerzahl 6	10:00 Uhr Aqua Fitness Max. Teilnehmerzahl 6 ----- 11:00 Uhr Vortrag Kinesio Tape	10:00 Uhr TRX Training Max. Teilnehmerzahl 5	10:00 Uhr Mobility Training Max. Teilnehmerzahl 8 ----- 11:00 Uhr Aqua Fitness Max. Teilnehmerzahl 6	10:00 Uhr Rücken Fit Max. Teilnehmerzahl 8 ----- 11:00 Uhr Vortrag Neues Faszienkonzept	10:00 Uhr Be Balanced Max. Teilnehmerzahl 8 ----- 11:00 Uhr Aqua Fitness Max. Teilnehmerzahl 6	11:00 Uhr Aqua Fitness Max. Teilnehmerzahl 6
14:00 Uhr Rücken Fit Max. Teilnehmerzahl 8	14:00 Uhr Pilates Max. Teilnehmerzahl 10	11:00 Uhr Aqua Fitness Max. Teilnehmerzahl 6	14:00 Uhr Bauch intensiv Max. Teilnehmerzahl 10 ----- 15:00 Uhr Be Balanced Max. Teilnehmerzahl 8	13:00 Uhr Pilates Max. Teilnehmerzahl 10	12:00 Uhr Superfaszientraining "Ohne Hilfsmittel" Max. Teilnehmerzahl 10	14:00 Uhr Bodyworkout Max. Teilnehmerzahl 8
15:00 Uhr Be Balanced Max. Teilnehmerzahl 8	15:00 Uhr Rücken Fit Max. Teilnehmerzahl 8	15:00 Uhr Superfaszientraining "Ohne Hilfsmittel" Max. Teilnehmerzahl 10	16:00 Uhr Phantasiereise im Aqasensario Max. Teilnehmerzahl 10	14:00 Uhr Bodyworkout Max. Teilnehmerzahl 8 ----- 15:00 Uhr Faszienfitness "Blackroll" Max. Teilnehmerzahl 8	14:00 Uhr Mobility Training Max. Teilnehmerzahl 10 ----- 15:00 Uhr Bauch intensiv Max. Teilnehmerzahl 10	15:00 Uhr Faszienfitness „Blackroll“ Max. Teilnehmerzahl 8
16:00 Uhr Saham Max. Teilnehmerzahl 10	16:30 Uhr Muskelentspannung nach Jacobsen Max. Teilnehmerzahl 10	16:30 Uhr Atemworkout "Innere Ruhe" Max. Teilnehmerzahl 10	17:00 Uhr Stretch & Relax Max. Teilnehmerzahl 10	16:00 Uhr Muskelentspannung nach Jacobsen Max. Teilnehmerzahl 10	16:00 Uhr Stretch & Relax Max. Teilnehmerzahl 10	

**Alle Anmelde Listen für unser Sport und Entspannungsprogramm liegen an der Spazerezeption aus.
Ab 19 Uhr finden Sie die Listen an der Hauptrezeption.**